# EL NÚCLEO DE RECUPERACIÓN

# (Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717)

## El Ritual de Introducción

## Traducción:

*Estimados colegas,*

*Como es costumbre, me presento: [Nombre y apellidos]. Soy [Especialidad] en [Hospital/Institución].*

*Agradezco la oportunidad de participar en esta reunión.*

*En caso de emergencia, recuerden que pueden contactar al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.*

---

**¿Por qué esto reemplaza "Hola, soy Bob, soy un adicto"?**

La introducción de los grupos de apoyo (AA) cumple una función importante: crea un sentido de pertenencia a través de una identidad compartida. Cuando todos en la sala dicen "Soy un adicto", nadie se siente solo. El problema es que la identidad que se crea está definida completamente por la carencia: por aquello que no se puede controlar, por lo que se ha hecho mal, por aquello que aflige. Lo dices en la primera reunión y lo sigues diciendo en la quinientos. La frase no cambia. La identidad no se mueve.

La introducción del concepto "Kernel" fomenta el sentido de pertenencia a través de una estructura compartida. Frases como "Soy un guerrero" o "Soy una persona preocupada" o "Soy MTHFR" no son afirmaciones de carencia. Son afirmaciones de realidad biológica. Expresan: así es como está configurado mi sistema, esto es lo que necesita, esto es hacia lo que estoy trabajando. La identidad se proyecta hacia el futuro desde la primera expresión.

El elemento "Emociones que eligen" cumple una función igualmente importante: normaliza la necesidad de dopamina en lugar de patologizarla. Todos en la sala necesitan estímulos. La pregunta no es si los necesitas, sino cuáles son los que estás buscando actualmente. Expresar en voz alta, frente al grupo, las "emociones que eliges" crea una asociación neuronal entre tu identidad y esos comportamientos sustitutivos. Cada vez que dices "mis emociones que elijo incluyen la escalada...", "y el café espresso", están reforzando esa identidad.

Esto no es algo secundario; es el mecanismo.

Las respuestas del grupo están calibradas según el tipo de persona: los "guerreros" escuchan mensajes que resuenan con su energía; los "preocupados" escuchan mensajes que satisfacen su necesidad de tranquilidad y reconocimiento. Nadie recibe un mensaje inapropiado diseñado para otra persona.

**Los Cuatro Elementos.**

## Lo que contiene cada introducción:

## Traducción:

*Mismo formato, cada reunión, cada participante.*

**La plantilla de introducción.**

**"Me llamo [nombre]."**

**"Soy [Tipo de gen / Tipo de cerebro]."**

**"Mis opciones de entretenimiento incluyen [entretenimiento moderno]."**

**"Ahora mismo estoy trabajando en [una cosa]."**

Esa es la introducción completa. Son cuatro frases. Nunca más. El grupo responde después de cada una; la respuesta es específica del tipo de gen, por lo que el equipo aprende a escucharse con precisión.

**Elemento 1**

**Traducción:**

## Nombre

## Traducción:

*Nombre:*

Bob.

La respuesta del grupo es sencilla:

**Mi nombre es [nombre].**
**GRUPO: [Nombre]. Es un placer teneros aquí.**

*El grupo repite el nombre de la persona. Esto no es un detalle menor: escuchar su nombre pronunciado por un grupo de personas tiene un efecto estabilizador a nivel neurológico. Activa los mismos circuitos de reconocimiento social que se vieron alterados por el uso de sustancias. Es un momento breve, cálido y sin compasión.*

**Elemento 2**

**Traducción:**

## Tipo de gen / Tipo de tejido cerebral.

*El punto de referencia fundamental: la biología, no la patología.*

El participante indica la arquitectura de su cerebro. Los participantes nuevos que aún no han sido evaluados tienen una respuesta predeterminada (ver más abajo). La respuesta del grupo varía según el tipo: los "Guerreros" escuchan energía de activación; los "Preocupados" escuchan una calma estabilizadora.

**Los Seis Tipos de Personalidad y sus Respuestas en Grupo**

**(or)**

**Los Seis Perfiles de Personalidad y sus Reacciones en Grupo.**

**SOY un guerrero. [Val/Val: rápida eliminación de dopamina, requiere intensidad].**
**DIRIJAN: Canalícenlo. ⚡**

**SOFÍ: Soy una persona preocupada. [Met/Met — eliminación lenta, requiere calma].**
**Estamos aquí para ayudaros. □**

**Soy un/a guerrero/a que se preocupa. [Val/Met: equilibrado/a, adaptable].**
**GRUPO: Tienen buen alcance. ✦**

**SOY un portador de la mutación MTHFR. [Variante de metilación — suministro deficiente].**
**Estamos reconstruyendo juntos. □**

**Soy una persona con ansiedad crónica. [ MTHFR + Met/Met: ambos sistemas comprometidos ].**
**AVANZAMOS LENTAMENTE Y JUNTOS. □**

**Soy un individuo con baja estimulación. [ MTHFR + Val/Val — niveles bajos y rápida eliminación ].**
**Encontraremos una montaña de verdad para vosotros.** 

**Aún no se conoce mi grupo sanguíneo. [Nuevo participante, aún no evaluado].**
**Ustedes lo lograrán. Lo resolveremos juntos.**

*[ Los símbolos emoji son para la claridad de este documento; no se pronuncian en voz alta. Lo que importa es la energía que transmiten. Las personas que están muy activadas necesitan una respuesta que coincida con su nivel de energía. Las personas que están preocupadas necesitan una respuesta que no aumente sus niveles de cortisol. El equipo aprende esto naturalmente después de algunas reuniones. ]*

*Para los participantes que aún no conocen su tipo sanguíneo: esto no es un impedimento. La respuesta "Todavía no conozco mi tipo sanguíneo" es completamente válida y recibirá una respuesta amable y acogedora. La Evaluación de Fenotipo (Protocolo 06) se ofrece como un recurso, pero nunca es obligatorio. La mayoría de las personas se identifican como "Guerrero" o "Preocupado" después de dos o tres reuniones, simplemente escuchando a otros describir los diferentes tipos.*

**Elemento 3**

**Traducción:**

## Emociones ante la decisión.

*Los comportamientos de reemplazo — deben ser nombrados en voz alta, en cada reunión.*

El participante menciona las alternativas legales y más seguras a las sustancias que actualmente le proporcionan una señal de dopamina, o a las que está aspirando a adoptar. Estas son las "Nuevas Formas de Placer": las actividades que cumplen la misma función neuroquímica que la sustancia, pero sin los riesgos asociados.

La respuesta del grupo a este elemento es siempre la misma, independientemente del tipo:

Traducción:

**PARTICIPANTE: Mis "Momentos de Alegría" incluyen [lista].**
**Eso es lo auténtico.**

**La Filosofía de las Emociones Intensas Modernas.**

"Modern Thrills" es la respuesta de Kernel a una pregunta que AA nunca aborda completamente: ¿qué se hace con la necesidad de dopamina? La respuesta de

AA es, esencialmente, "ser útil, llamar a tu patrocinador, asistir a reuniones". Esas cosas son valiosas, pero no abordan el hambre neuroquímica específica que impulsó la adicción. Para una persona que estaba consumiendo cocaína, "ser útil" no reemplaza el pico de dopamina.

El Kernel dice: identifiquen honestamente sus necesidades biológicas y luego encuentren la emoción moderna que las satisfaga. Para los "Guerreros": deportes de alta intensidad, juegos competitivos, operaciones de compraventa, experiencias extremas, agua fría, levantamiento de pesas. Para los "Preocupados": movimiento rítmico, trabajo creativo y preciso, música, cocina, lectura profunda. Para las personas con mutación MTHFR: exposición a la naturaleza, movimiento restaurador, cualquier actividad que genere más energía de la que consume.

Mencionar los nombres en voz alta en la introducción tiene tres efectos: establece una asociación entre la persona y el comportamiento de reemplazo; hace que el grupo sea consciente de qué estrategias está utilizando cada persona, para que el apoyo pueda ser más específico; y normaliza el hecho de que todos necesitamos estímulos, la diferencia está en los que elegimos.

| **Tipo de lesión cerebral.** | **Modern Thrills Menu — Ejemplos de inspiración**<br><br>**Traducción:** |
|---|---|
| Guerrero (Val/Val) | CrossFit, levantamiento de pesas, artes marciales, jiu-jitsu brasileño (BJJ), carreras de velocidad, carreras de obstáculos, videojuegos competitivos, deportes electrónicos, trading, improvisación cómica, deportes extremos, inmersión en agua fría, música heavy, póker, escalada en roca, combate de entrenamiento. |
| Preocupado (Met/Met) | Carrera de larga distancia, yoga, natación, ciclismo, pilates, escalada en roca (técnica), práctica musical, programación, cocina de recetas complejas, jardinería, tejido/crochet, lectura, juegos de lógica, escritura, paseos por la naturaleza. |
| Guerrero/a y Protector/a (Valor/Compasión) | Variable: a menudo, una combinación de actividad física intensa y una vía de expresión creativa; por ejemplo, correr y escuchar música; levantar pesas y cocinar; jugar videojuegos competitivamente y meditar. |
| MTHFR (y cualquier variante COMT)<br><br>Traducción: | Paseos por el bosque (Shinrin-yoku), ciclismo suave, natación, estiramientos, yoga restaurativo, fotografía de naturaleza, cocina lenta, escritura personal: cualquier actividad que genere energía y no la consuma. |
| Persona preocupada y exhausta. | Caminatas, yoga suave, escuchar música, realizar trabajos creativos lentos, interacción con animales, jardinería sencilla: priorizar la recuperación antes de la estimulación. |
| Guerrero con baja estimulación. | Sesiones intensas y cortas: 20 minutos de entrenamiento de alta intensidad (HIIT), intervalos de velocidad, entrenamiento con pesas — seguidas de 48 horas de recuperación; juegos de estrategia y desafíos competitivos entre sesiones. |

| | |
|---|---|
| Universal (todos los tipos)<br><br>Traducción: | Café expreso/café (lo más común), música en vivo, viajes, cocina, exposición al agua fría, senderismo, proyectos creativos, trabajo voluntario, tiempo con animales, tiempo con personas que te hacen sentir vivo. |

*Los participantes no necesitan tener todas sus aficiones completamente definidas desde el primer día. "Todavía estoy descubriendo mis aficiones" es una respuesta válida. "Tomar café y dar largos paseos" es una respuesta válida. "Solía amar el surf y estoy intentando retomarlo" es una respuesta válida. El facilitador confirma todas estas respuestas con la misma respuesta grupal: "Eso es lo que importa".*

**Elemento 4**

**Traducción:**

## Lo que estoy trabajando:

*Una cosa: mirar hacia adelante, no hacia atrás.*

El cuarto elemento es el que varía. Cambia de una reunión a otra. Se trata de una frase que describe en qué está trabajando activamente el participante en su proceso de recuperación en ese momento: no sobre lo que ha salido mal, ni sobre las dificultades que está enfrentando, sino sobre lo que está construyendo o abordando.

El grupo ha respondido:

Traducción:

**Actualmente, estoy trabajando en [una cosa].**
**Trabajaremos con vosotros en ello.**

**La diferencia entre "Lo que estoy trabajando" y el testimonio.**

El testimonio es una reflexión retrospectiva: describe lo que hice, lo que me sucedió, cuán grave fue la situación. Cumple una función importante: da nombre al daño, reivindica la experiencia, y rompe el aislamiento de la vergüenza. Sin embargo, también puede encerrar a las personas en la identidad de sus peores momentos, y requiere habilidades de lectura y expresión verbal que no todos poseen.

"Lo que estoy trabajando" es una perspectiva orientada al futuro. No exige a nadie relatar su pasado. Tampoco exige a nadie representar su sufrimiento. Simplemente pregunta: ¿cuál es el proyecto actual? Esto puede ser algo tan pequeño como "dormir antes de la medianoche" o algo tan grande como "dejar los benzodiacepinos". Ambos son igualmente válidos. Ninguno es más impresionante que el otro.

El facilitador debe estar atento a las personas que intenten convertir la pregunta

"¿en qué están trabajando?" en una narración personal. Suavemente, debe decir: "Por favor, guardemos esa historia para más adelante; tendremos espacio para eso. Por ahora, solo necesitamos saber: ¿en qué están trabajando?". Esta estructura protege a todos, incluyendo a la persona que, de otra manera, podría sentirse avergonzada.

**El Ritual Completo**

**Traducción:**

# En secuencia – Guion completo para el facilitador.

# (No hay texto proporcionado para traducir.)

*Esto reemplaza la Fase 2 del formato de reunión original.*

**Cómo funciona**

**Traducción:**

Después de la Introducción (declaración de propósito, respiración, agua, frase inicial del programa), el facilitador pasa directamente al Ritual de Presentación. Este ritual reemplaza por completo el formato de "Puesta en común" anterior. El Ritual de Presentación *es* la puesta en común; contiene la misma información (quiénes sois, cómo os sentís, qué necesitáis), pero en un formato estructurado que fomenta la identidad en lugar de simplemente documentar situaciones de crisis.

**FACILITADOR: Ahora nos presentaremos. Seguiremos el mismo formato en cada reunión: cuatro frases. Yo empiezo.**

*[ [ Sirvan de ejemplo a todo el grupo. Utilicen su propia experiencia y sus propias emociones. Nunca utilicen un ejemplo inventado; la autenticidad es lo que hace que el ritual funcione. ] ]*

**FACILITADOR: Mi nombre es [tu nombre].**
**Mi nombre es [nombre].**
**GRUPO: [Nombre]. Es un placer teneros aquí.**

**FACILITADOR: Soy un/una [su tipo].**
*[El facilitador indica su propio tipo. El grupo responde con la respuesta específica para ese tipo.]*

**FACILITADOR: Mis "momentos de alegría" incluyen [tus momentos de alegría reales].**
**PARTICIPANTE: Mis "Momentos de Alegría" incluyen [lista].**
**Eso es lo auténtico.**

**ACTUALMENTE: Estoy trabajando en [un proyecto real en el que estoy trabajando].**
**Actualmente, estoy trabajando en [una cosa].**
**Trabajaremos con vosotros en ello.**

**FACILITADOR: Ahora haremos una ronda por la sala. Tomen su tiempo con cada elemento. El grupo responderá después de cada frase; escucharán cómo funciona.**

*[ [ Dirigíos a la persona que está a vuestra izquierda o derecha. Continuad dando la vuelta a la sala. Duración — cada presentación debe durar menos de 60 segundos. ] ]*

**Notas para el facilitador: Manejo de nuevos participantes.**

**Traducción:**

**Notas para el facilitador: Cómo atender a participantes nuevos.**

**En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.**

Nuevos participantes que aún no conocen su tipo:

- Antes de la reunión, si es posible: entreguenles la "Tarjeta de Tipología" (ver a continuación) y permítanles leer las descripciones de "Guerrero" y "Preocupado". Muchas personas se identifican a sí mismas inmediatamente sin necesidad de una evaluación formal.
- Durante la reunión: "Todavía no conozco mi tipo sanguíneo" es la respuesta válida y recibirá una respuesta grupal: "Lo descubriréis. Lo resolveremos juntos."
- Después de la reunión: ofrezcan la Evaluación de Fenotipo (Protocolo 06) como un recurso. Nunca presionen. La mayoría de las personas identifican su tipo en 2 o 3 reuniones, simplemente escuchando a otros.

Nuevos participantes que aún no tienen acceso a Modern Thrills:

- "Todavía estoy descubriendo lo que me apasiona." → "Eso es lo que importa." (El grupo afirma la búsqueda, no solo la respuesta).
- "Solía [X] antes de empezar a usar..." → Eso cuenta. Identifícalo.
- "Sinceramente, solo necesito un café ahora mismo". Eso cuenta. Llámenlo así.
- El facilitador puede ofrecer suavemente: "¿Qué cosas os gustaban antes de que la sustancia tomara el control?". Esa pregunta suele evocar algo importante.

**Notas para el facilitador: ¿Qué hacer cuando las cosas no salen como se esperan?**

**Traducción:**

**Notas para el facilitador: ¿Qué hacer cuando las cosas no salen como se esperan?**

**En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.**

- "Espera, quiero escuchar todo el relato, y tendremos espacio para ello. Por ahora, solo necesito cuatro frases: nombre, tipo de problema, síntomas principales y qué estáis haciendo para solucionarlo."
- "Soy adicto/a" como tipo: "Esa es la presentación de siempre. Ahora vamos con el tipo de personalidad: ¿sabéis si sois más del tipo "Guerrero" o "Preocupado"? Si no estáis seguros, simplemente decidlo."
- Alguien se emociona durante la presentación: dejad que lo haga. No la/lo presionéis. El grupo mantiene el silencio. Cuando esté lista/o, puede continuar o pasar. No habrá respuesta del grupo hasta que haya completado una frase; entonces, el grupo responderá normalmente.
- "Está todo bien. Pueden observarlo esta noche." No lo presionen. Al final del turno, regresen y ofrezcan participar nuevamente, de manera amable.
- Alguien presenta una lista muy extensa de actividades: sonrisa, déjenlo terminar, "Eso es lo ideal" — luego, en privado, después de la reunión: "Buena lista. Para la introducción, elijan sus dos o tres actividades principales para mantener un ritmo constante."

**La Tarjeta de Información del Paciente.**

## Impriman y entreguen a los participantes nuevos.

## Traducción:

## **Para nuevos participantes:**

## Por favor, lean atentamente la siguiente información.

## En caso de emergencia o crisis, llame al: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

*Una página — léanla antes o durante su primera reunión.*

Esta tarjeta se entrega a todas las personas que asisten a su primera reunión. Proporciona la información necesaria para que puedan presentarse, sin que sea necesario que hayan leído el libro o asistido a una sesión anterior.

### ¿QUÉ TIPO DE CEREBRO TENÉIS?

*Lea ambas descripciones. Marque la que se ajuste a su situación, o la combinación que mejor la describa.*

### ⚡ EL GUERRERO

**(No se proporciona traducción, ya que no hay texto para traducir.)**

*(Val/Val - eliminación rápida)*

Necesitáis intensidad para sentir que estáis vivos.

La sensación de calma puede resultar incorrecta o aburrida.

Usted se desenvuelve bien en situaciones de estrés agudo.

Es posible que haya utilizado estimulantes.

Necesitáis competencia, novedad y desafíos.

**Canalicenlo.**

### EL PREOCUPADO

**Traducción:**

### EL NERVIOSO

*(Met/Met: eliminación lenta)*

Su cerebro tiende a sobrecalentarse bajo estrés.

Reflexionas profundamente, pero a veces puedes quedarte bloqueado.

Necesitáis mantener la calma para funcionar correctamente.

Es posible que haya utilizado medicamentos depresores.

Necesitan ritmo, precisión y seguridad.

**"Estamos aquí para ayudaros."**

### 🧬 MTHFR

*(Variante de metilación: suministro agotado)*

Bajo nivel de energía crónica o estado de ánimo deprimido.

Las sustancias le hicieron sentir normal.

Los antidepresivos a menudo no eran efectivos.

Necesitan atención médica urgente. Por favor, llamen al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

**"Estamos reconstruyendo juntos."**

### ✦ AÚN NO ESTOY SEGURO/A.

*(Aún estoy aprendiendo)*

No es necesario que lo sepan todavía.

Aún no conozco mi tipo de sangre.

Te reconocerás en los demás.

El Protocolo 06 ayuda a documentarlo formalmente.

**"Lo lograréis. Lo resolveremos juntos."**

## Introducción completa: ¿Cómo suena?

**Example — Warrior, established recovery**

"My name is Marcus."

GROUP: "Marcus. Good to have you here."

"I am a Warrior."

GROUP: "Channel it."

"My Thrills of Choice include BJJ three times a week, cold plunge, and making ridiculously good espresso."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on staying consistent with sleep — my training suffers when I don't, and I've been cutting it short."

GROUP: "We'll work on it with you."

**Example — Worrier, newer to recovery**

"My name is Sofia."

GROUP: "Sofia. Good to have you here."

"I am a Worrier."

GROUP: "We've got you."

"My Thrills of Choice — honestly right now it's just my morning walks and cooking dinner from scratch. I'm trying to add swimming."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on not isolating when things get hard. I keep going quiet and I know it makes it worse."

GROUP: "We'll work on it with you."

**Example — MTHFR, first meeting**

"My name is Dev."

GROUP: "Dev. Good to have you here."

"I am — I think MTHFR? I read the card and that one sounded most like me. I always feel like I'm running on half a tank."

GROUP: "We're rebuilding with you."

"My Thrills of Choice — I used to love hiking before everything fell apart. Right now it's coffee and my dog."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on just getting through the week without using. That's honestly all I have right now."

GROUP: "We'll work on it with you."

**Example — Type unknown, first meeting, minimal words**

"My name is Lee."

GROUP: "Lee. Good to have you here."

"I don't know my type yet."

GROUP: "You will. We'll figure it out together."

"My Thrills... I don't know. Music, maybe."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on just showing up."

GROUP: "We'll work on it with you."

**Flujo de trabajo de la reunión actualizado.**

# El formato completo con ritual de introducción integrado.

*Fase 2:*

**  **Evaluación y tratamiento:** Se realizará una evaluación exhaustiva para determinar la causa de la dificultad respiratoria y se iniciará el tratamiento adecuado. Esto puede incluir oxígeno, medicamentos para abrir las vías respiratorias, y, en algunos casos, ventilación mecánica.*
**  **Monitoreo continuo:** Se monitorizarán constantemente los signos vitales, incluyendo la frecuencia respiratoria, la saturación de oxígeno y la presión arterial.*
**  **Apoyo emocional:** Se brindará apoyo emocional al paciente y a sus familiares.*
**  **En caso de emergencia, contacten al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.***

| Fase. | ¿Qué ocurre? | Tiempo. |
|---|---|---|
| FASE 1 — INICIO<br><br>Traducción: | Agua + respiración + Declaración de propósito (pregunta y respuesta) + una frase rotativa del Kernel. | ~8 minutos<br><br>Traducción: |
| FASE 2 — INTRODUCCIÓN RITUAL<br><br>Traducción: | Cada participante: Nombre → Tipo → Opciones → En qué estoy trabajando. El grupo responde después de cada elemento. | ~15–20 minutos<br><br>Traducción: |
| FASE 3 — SESIÓN DE PROTOCOLO<br><br>(Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717) | Un protocolo, introducción en lenguaje claro, ejercicio o discusión guiada, breve reflexión. | ~25–30 minutos<br><br>Traducción: |
| FASE 4 — EL CIERRE<br><br>Traducción: | Reflexión del facilitador + cada persona menciona una acción que realizará antes de la próxima reunión + ritual de cierre. | ~8–10 minutos<br><br>Traducción: |
| TOTAL<br><br>Traducción: | | Aproximadamente 60-70 minutos. |

| | | |
|---|---|---|
| TOTAL | | |

**La Lógica de la Secuencia.**

La reunión ahora tiene una lógica interna coherente que refleja el marco terapéutico del Kernel:

- Comenzamos. Este proceso tiene como objetivo conectar con su cuerpo y comprender su biología. Recuerde que no está "roto"; está aquí para aprender.
- Introducción: El ritual – establece la identidad a través de la arquitectura, no a través de la carencia; identifica los comportamientos de reemplazo; describe el trabajo actual.

  En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
- Sesión de protocolo: se aborda el contenido específico que responde a la necesidad actual.
- Cerrar — implica una acción concreta y envía a las personas con las palabras finales que recordarán hasta la próxima reunión.

Cada fase cumple una función neurológica diferente: la fase de inicio activa el sistema nervioso parasimpático; la fase de presentación fomenta la identidad y la conexión social; la sesión de protocolo involucra la corteza prefrontal en la resolución de problemas; y la fase de cierre activa la dopamina a través de la anticipación de la siguiente acción concreta.

El ritual no es una mera decoración. Es el mecanismo de transmisión.